

## 2016年盐城市淮剧团 文化惠民演出季(春)演出公告

猴年新春佳节即将来临,为丰富市民节日期间文化生活,盐城市淮剧团于2016年2月12日—13日,举行文化惠民演出季(春)活动,每天下午2:00在盐都文化艺术中心演出大型古装传奇故事剧《红尘遗恨》。

赵家有女淑娘,年方二八年华,知书达礼,单纯善良,向往美好纯洁的爱情。一次偶然的机会,邂逅哥哥的同窗好友、知府之子裴玉生,风流成性的裴公子诱骗其失身,并导致其怀有身孕。其养父赵秀才不堪其辱,将她赶出家门。走投无路、倍感绝望的淑娘上吊自杀,为翠浮庵静观师太所救,并于庵中生下一女……寻花问柳的裴公子翠浮庵中再遇淑娘,两人争吵撕扯中,撞翻的铜香炉将裴公子砸死……山阳县吴钦于审案之中意外得知,静观师太乃是于自己有救命之恩的前妻,淑娘是其亲生女儿。当年,为了自己仕途升迁,吴钦背弃承诺,另攀高门。为结交权势,他又说服小女儿紫燕嫁入裴府……一边是蒙冤屈辱的亲生女儿泣血哭诉,一边是事关自己前途命运的顶头上司兼儿女亲家裴知府步步紧逼,在亲情和权贵之间纠结徘徊的吴钦,最终会作出怎样的抉择?

滚滚红尘,滔滔遗恨,一曲人性的悲歌在历史的天空回响,令人唏嘘不已……

本次演出,所有门票向市民免费赠送。热爱淮剧的市民朋友可以凭本人身份证,于2016年1月27日起(8:30—18:00)到盐城市淮剧团(地址:盐都新区乾坤南路1号,世纪公园东南侧)一楼登记领取。每人限领1张,至票出完为止。

惠民票务热线:13407504458 王先生  
13851079816 陈女士

盐城市淮剧团  
2016年1月26日

## 寒冬御寒吃什么

□ 冷中华

目前,正处于四九寒天里,人们纷纷穿上御寒的棉服。面对如此恶劣的低温天气,除了调整着装外,合理地调整饮食其实也会对人的耐寒能力有很大帮助,下面就给朋友们推荐几种冬季御寒的食物。

**1.羊肉**  
冬季补阳当推羊肉。羊肉具有强身、补血、暖身、补肾、壮阳、生肌、健力、抵御风寒之功效,能改善中老年人身体虚弱、阳气不足、畏寒无力的症状。羊肉能补血虚,可治疗女性气血两亏、形体消瘦。羊肉也有助于润肤养颜、乌须黑发。羊肉还可促进消化液的分泌,有保护胃壁、帮助消化的功能。

羊肉一般的人都可以吃。需要注意的是羊肉属大热之品,火大的人或有上火症状的人不宜食用,流感、急性肠炎病人、高血压病人忌食。

**2.虾仁**  
虾仁营养丰富,含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍;还含有丰富的钾、碘、钙、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分,且其肉质松软,易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。

虾仁中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,它可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死,很适合冬季畏寒的老年体弱者。

**3.花生**  
性味甘、平,可健脾和胃、润肺化痰、益气止血,用于脾虚消瘦、食乏力、干咳少痰、产后乳汁不足等症。花生油中含有大量的亚油酸,这种物质可使人体内胆固醇分解为胆汁酸排出体外,避免胆固醇在体内沉积,减少因胆固醇在人体中超过正常值而引发多种心脑血管疾病的发生率。

**4.核桃**  
能降低胆固醇、防止动脉硬化和高血压。核桃仁还富含磷脂和维生素E能增强细胞活性,含脂肪40%~50%,其中主要为不饱和脂肪酸。促进造血功能,增进食欲。核桃中丰富的碳水化合物产热量高,冬季食用可增加机体热量,御寒保暖。

**5.辣椒**  
能使心跳加快、末梢毛细血管扩张、流向体表的血液增加,可刺激食欲、增进消化。故冬天吃点辣椒可抵御寒冷,并能防止因受湿润而引起的关节痛、腰腿痛和胃虚寒症。

**6.红枣**  
秋冬首选红枣进补,秋食红枣是滋阴润燥、宜肺补气的清补食品,若能与银耳、百合、山药共同煨食,疗效更好。



# 中医养生拯救年尾加班族

□ 贾汪

年终临近,紧张忙碌的岁末盘点加上应酬增多,不知觉中给身体带来不小的负担。各医院门诊显示,因过度疲劳以及气候影响,近来肝病、颈肩综合征、妇科病等就诊量明显攀升,专家提醒大家在拼业绩长红的时候,不能忽视身体的保健。

**五个技巧让熬夜的你依然身体硬朗**  
熬夜加班,也要有技巧,才能依然身体硬朗。否则,铁打的身体,也受不了如是的日夜操劳呢!因此,想要熬夜的您,千万记住:

- 1、不要吃泡面来填饱肚子,以免火气太大。最好尽量以水果、土司、面包、清粥小菜来充饥。
- 2、开始熬夜前,来一颗维他命B群营养丸。维他命B能够解除疲劳,增强人体抗压力。
- 3、提神饮料,最好以绿茶为主,可以提神,又可以消除体内多余的自由基,让您神清气爽。但是胃

肠不好的人,最好改喝枸杞子泡热水的茶,可以解压,还可以明目呢!

4、熬夜前千万记得卸妆,或是先把脸洗乾淨,以免厚厚的粉层或油渍,在熬夜的煎熬下,引发满脸痘痘。

5、熬夜之后,第二天中午时千万记得打个盹。  
**倒立对付头昏脑涨**  
工作时间太久,大脑不免一阵阵地犯晕,思路也卡在某处动弹不得。

中医支招:倒立。  
倒立可增加大脑血液供应,提高反应能力。这种方法对以下症状具有良好的保健作用:晚上不能熟睡,记忆力减退,精神不能集中,腰痛,肩膀酸硬,头痛等。有脑血管疾病的人忌用此方法。

**拍打对付犯困**  
万家灯火皆灭之时,睡意不知不觉袭来,强睁眼

却一阵阵迷糊……

中医支招:拍打。  
拍拍脑袋、拍拍颈部、拍拍大腿……凡是感觉疲惫的部位,都拍打一番。别小看了拍打,拍击法可是中医推拿手法之一,不仅能促进气血运行、消除肌肉疲劳,还能起到促进血液循环,提神醒脑的作用。

**酸枣仁对付失眠**  
终于坚持着做完工作,可当晕乎乎地倒在床上时,大脑却一片清醒,失眠了……

中医支招:酸枣仁。  
酸枣仁具有宁心安神、敛汗生津、镇静助眠的功效,非常适合因熬夜导致的虚烦不眠,如果能事先煮好酸枣仁粥及百合酸枣仁,等到工作完喝上一些,对于安眠极有帮助。



乡村雪景 王铭摄

# 这么冷的天 要怎么穿才暖

钱江晚报

三层衣服,并保护好颈部、头部、手、脚、膝盖特别怕冷的部位,出门记得戴帽、系围巾,就可以安然度过寒潮下的冰天雪地了。

**第一层:内衣**  
在第一层衣服的选择上,有人喜欢厚的加绒内衣,认为这样更保暖。其实,内衣过厚不仅不舒适,还会增加内衣里的空气对流,反而降低了保暖性。

此外,冬季比较干燥,人的皮肤比较敏感。内衣是贴身穿的,要优先选择柔软、没有刺激性的材质。因此,建议大家选择薄、软的棉织材质内衣,既贴身,又吸汗保暖。

**第二层:毛衣**  
一般来讲,中层衣服属于保暖层,不与人体皮肤直接接触。在材质选择上要以吸湿性要强的羊毛、羊绒、纯棉材质最合适。

在衣服样式方面,中层衣服要适度地宽松,而且领口、袖口等处最好有收口设计。过紧的衣服不利于保暖,还会影响人体的体温调节功能;过度宽松肥大的衣服容易出现钻风现象,冷空气乘虚而入造成热量散发,影响保暖。

冬天,建议大家第二层穿上适度宽松的羊毛衫、羊绒衫、棉线针织衫以及毛衣。如果是体质较弱的老年人,还可以再加一件毛背心。

**第三层:外套**  
外套的保暖效果,主要受面料和填充物的影响。很容易理解——面料的致密程度影响防风能力;填充物的类别和厚度,影响保温性能。

这里,我们对常见的羽绒衣、厚棉袄、皮衣、呢大衣之间进行比较。

一般来说,羽绒衣、厚棉袄以及皮衣的面料都比较致密,因此防风能力都比较强。但皮衣的填充厚度不够,保温性能相对较差。

羽绒服和厚棉衣中的羽绒、棉花等填充物比较蓬松、更透气,可以吸收很多空气形成保护层来存热,因此保温性能更好。

呢大衣一般由羊毛等天然纤维以及涤纶、粘胶等合成纤维混合制成,填充厚度较薄,保温性能相对较差。

所以,在选择外套时,推荐大家以防风 and 保暖能力都比较强的羽绒衣和厚棉袄。

## 大纵湖传说之《民间传说》

# 双手庵

□ 刘庆宝

大纵湖西岸边有个东王庄,东王庄东南方有个土墩子,土墩子上有座庵,庵里住着两个和尚,一老一少师徒俩。庵里无田地出租,日子十分清贫。由于无积蓄,庵房年久失修,刮风下雨摇摇欲坠,稍有不慎,就会让香客发生意外。

大纵湖北岸的潘刘庄上有位大户,姓潘,大名叫潘万财。潘家有良田百亩,房屋成片,娶妻纳妾,就是女儿生了很多,儿子没有一个。

一天,老和尚在他家门前把个木鱼子敲得应天响,还狮子大开口,一定要化上二十担粮钱。家人禀报潘万财,他让人把老和尚叫进来说话,询问化缘之由,老和尚把庙宇破损急需银两修缮之事仔仔细细说个明白。潘万财沉思一阵,说:“我曾给贵庙施舍也算不少,可连个后也没有,还让我施什么善?”

“阿弥陀佛。”老和尚说道:“功德圆满,自有天报。”  
“有何证明?”  
“出家人从不打诳语。”  
“好!”他一拍桌子站起来问:“我凭什么信你?”  
老和尚躬身打揖:“施主做主。”  
“我要你留下一只手,以表诚意。”潘万财说,“一只手先换十担粮钱,待我生了儿子再把十担粮钱补足,如何?”

老和尚略一思索,径直奔至厨房取来一把菜刀,把左手伸出,掌心向上,平放在桌上,右手高高举起菜刀,“嚓!”的一声,刀落手断,一只血淋淋的手,眨眼间离开身子,独个在桌上蹦跳。老和尚用右手撕下衣裳把伤口扎紧,怀揣十担粮钱匆匆赶回双手庵,因流血过多,命归西天。

小和尚用十担粮钱对庵进行修缮。可工程进行了一半停工了,十担粮钱花光了。他苦思冥想,就是想不出好办法。急得他吃不下睡不着。

这天夜里,当他迷迷糊糊闭上眼睛时,老和尚托了个梦给他,让他也去潘刘庄潘万财家化缘,若叫他断手,就离筋脉三分下刀,切记切记。

小和尚遵师之命来到潘刘庄,在潘万财家门前把木鱼子敲得应天响。潘万财听家人禀报后,“嘿!嘿!”冷笑两声,传小和尚进来说话。

“小师父,你为何化缘?”潘万财拖着腔,明知故问。

“秉承师父之意,修缮庵堂。”  
“你师父可是断臂化缘的老和尚?”  
“施主功德无量。”  
“你师父言而无信,但他圆寂,不作计较。”潘万财说,“看在你小师父一片诚意,我可施舍十担粮钱,你可有你师父之勇气?”

小和尚二话没说,转身从厨房取来菜刀,只见刀光一闪,“嚓!”的一声,小和尚的左手被斩断,怀揣十担粮钱回庵,终于把庵修缮一新。

当年,潘万财的小妾终于为他生了一个胖小子,欢喜的潘万财红蛋分了大半庄。酒宴摆了整三天,四乡八村有头有面的都携礼祝贺。可他的儿子却不分昼夜啼哭不止,乡下郎中、街上先生都束手无策,急得他直跺双脚。

一天,给他儿子喂饭的佣人不小心,手里的饭碗被碰摔在地,“咣!”的一声响,真怪了,哭得正起劲儿子,听到碗摔地的响声却笑了,笑得很甜蜜。这时,有人提醒,这孩子可能中了邪,砸碗也许有效。他急命人砸碗,乒乓一阵响,这孩子果真不哭了,但砸碗一停,哭声又起,只好又让人继续砸。这孩子长到十八岁,潘家砸了十八年的碗。田卖了,房子也当了,家里已穷得一贫如洗。突然一天,儿子大叫一声,命归黄泉。老百姓说,潘万财心如蛇蝎,就该绝后。



连载